

محققان هشدار دادند که نتایج تجربی ما و شواهد قبلی نشان می‌دهد که تشعشعات ساطع شده از خشک‌کن‌های لاک ناخن UV ممکن است باعث سرطان دست شوند و خشک‌کن‌های ناخن UV، مشابه تخت‌های برنزه کننده خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند



ناخن‌هایی که پیام‌آور سرطان هستند

● گروه سلامت //

محققان دریافته‌اند خشک‌کن‌های ناخن (UV) می‌توانند باعث آسیب به دی ان ای شوند.

از زمان ورود این دستگاه‌ها به بازار (تقریباً در سال ۲۰۱۰)، مانیکورهای ژلی به یک عنصر اصلی در سالن‌های ناخن در سراسر ایالات متحده و بسیاری از نقاط جهان تبدیل شده‌اند که به راحتی می‌توان دلیل آن را فهمید.

در مقایسه با لاک‌های سنتی، انواع ژل در برابر آسیب و لکه مقاوم‌تر هستند و تا زمانی که لاک را از روی ناخن‌های خود پاک نکنید، درخشندگی خود را حفظ می‌کنند. اگر شما زمان کافی ندارید و فرد عجولی هستید، لازم نیست یک ساعت یا بیشتر صبر کنید تا ژل مانیکور خشک شود. به جای اینکه منتظر بمانید تا ژل مانیکور به‌طور طبیعی

خشک شود، دستان خود را زیر نور UV قرار می‌دهید، این نور مواد شیمیایی داخل ژل را فعال می‌کند و باعث سفت شدن آن می‌شود. در حالی که خطرات اشعه ماوراء بنفش به ویژه در برنزه کردن به خوبی شناخته شده است، دانشمندان پیش از این تحقیق نکرده بودند که چگونه نورهای فرابنفش مورد استفاده برای ژل مانیکور نیز ممکن است بر پوست انسان تاثیر بگذارد.

ممکن است فکر کنید آنچه ما در مورد تخت‌های برنزه می‌دانیم در اینجا کاربرد دارد، اما دستگاه‌های مورد استفاده در سالن‌های ناخن طیف متفاوتی از نور ماوراء بنفش را ساطع می‌کنند.گروهی از محققان دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو پس از خواندن مقاله‌ای در مورد یک شرکت‌کننده مسابقه زیبایی که به نوعی نادر از سرطان پوست تشخیص داده شده بود،

تصمیم گرفتند این دستگاه‌ها را مورد مطالعه قرار دهند.محققان با استفاده از ترکیب‌های مختلف سلول‌های انسان و موش دریافتند که یک جلسه ۲۰ دقیقه‌ای با خشک‌کن لاک ناخن با اشعه ماوراء بنفش منجر به مرگ ۳۰ درصد از سلول‌های یک ظرف پتری شد. در سه جلسه ۲۰ دقیقه‌ای متوالی، ۶۵ تا ۷۰ درصد از سلول‌های در معرض آن از بین رفتند. در میان سلول‌های باقی‌مانده، محققان شواهدی از آسیب میتوکندری و DNA، علاوه بر جهش‌هایی که در بیماران سرطان پوست دیده شده است، مشاهده کردند.

محققان هشدار دادند که نتایج تجربی ما و شواهد قبلی نشان می‌دهد که تشعشعات ساطع شده از خشک‌کن‌های لاک ناخن UV ممکن است باعث سرطان دست شوند و خشک‌کن‌های ناخن UV، مشابه تخت‌های

برنزه کننده خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند.

آنان هشدار دادند، قبل از اینکه بتوانند به‌طور قطعی بگویند استفاده از دستگاه‌های خشک‌کننده اشعه ماوراء بنفش منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شود، به یک مطالعه اپیدمیولوژیک طولانی‌تر نیاز است. احتمالاً تکمیل چنین مطالعاتی حداقل یک دهه طول می‌کشد و متعاقباً نتایج آن اطلاع رسانی می‌شود.شاید فکر کنید توصیه این است که از خشک‌کن‌های UV اجتناب کنید، اما این کار چندان ساده نیست.

ژل مانیکور به دلایلی به یک استاندارد صنعتی تبدیل شده است. برای بسیاری از افراد، لاک ناخن معمولی بعد از یک روز ظاهر زیبایی اولیه را ندارد بنابراین به نظر این افراد مانیکور سنتی اغلب ارزش وقت، هزینه یا تلاش را ندارد.

مصرف زیاد نیتريت ها ريسک ديابت نوع ۲ را افزايش می دهد

نتایج یک مطالعه ارتباط بین مصرف غذاهای حاوی سطوح بالای نیتريت و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان داد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، نیترات‌ها و نیتريت‌ها در غذا و آب یافت می‌شوند. گاهی اوقات برای بهبود ماندگاری به غذاهایی مانند گوشت‌های فرآوری شده اضافه می‌شوند.مطالعه اخير نشان داد که قرار گرفتن در معرض نیتريت‌ها از طريق منابع غذایی و آب ممکن است خطر ابتلاء به ديابت نوع ۲ را افزايش دهد.محققان دانشگاه سوربن پاریس در اين مطالعه خاص قرار گرفتن در معرض نیترات‌ها و نیتريت‌ها و خطر مرتبط با ديابت نوع دو را بررسي کردند. آنها بيش از ۱۰۰۰۰۰ بزرگسال را در تجزيه و تحليل خود گنجانده اند.محققان شرکت کنندگان را به طور متوسط ۲.۲ سال و به طور منظم پیگیری کردند. محققان در طول این مطالعه به ۹۶۹ مورد دیابت نوع ۲ پی بردند.این مطالعه نشان داد که مصرف نیتريت ممکن است خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را به همراه داشته باشد. با این حال، محققان هیچ ارتباطی بین نیترات و خطر بیماری پیدا نکردند. آنها پی بردند که افزودنی‌های نیتريت، به ویژه نیتريت سدیم، ممکن است خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را نیز افزایش دهد.

درمانگاه

اصول صحیح ادای جملات دستوری به کودکان

● صبح ساحل // راضیه نیرومند

راضیه نیرومند| سیل جملات دستوری در جهت تربیت کودک هر روزه از سوی والدین به سمت کودک روانه می‌شود. اغلب والدین از صبح تا شب در حال تذکر دادن به کودکانشان هستند و بیشتر مواقع این دستورات مورد توجه قرار نمی‌گیرد و تنها موجب خستگی و از دست رفتن انرژی پدر یا مادر می‌شود. برای اینکه دستورات در همان زمان خواسته شده مورد توجه قرار گیرد، لازم است اصول و شرایط خاصی را در دستور دادن رعایت کنیم. توجه داشته باشید در ابتدا باید عزت نفس، اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری کودک حفظ و تقویت شود. نحوه برخورد و انتظارات شما از کودک نباید موجب تضعیف روحیه و یا ایجاد حس بدی نسبت به خودش شود. در ابتدا سعی کنید از دستورات اضافی بپرهیزید. دستورات اضافی به دستورهایی گفته می‌شود که اگر کودک آن را انجام ندهد اتفاقی نمی‌افتد و مشکلی ایجاد نمی‌شود. مغز کودک توانایی به خاطر سپردن تذکرات پی‌درپی را ندارد. پس اگر به دنبال تغییر رفتار کودک هستیم، یکی از بهترین راه‌ها این است که برای مدتی فقط به کودک دستور لازم بدهیم. وقتی انجام این دستورها تبدیل به عادت شد، زمان مناسبی است که یکی از دستورات اضافه درست را جایگزین آن دستور لازم قبل کنیم. به عنوان مثال: هنگامی که کودک در مجاورت آتش قرار دارد، به او می‌گویید:« دست نزن»، دستوری لازم و ضروری است ولی هنگامی که کودک کمی بیشتر از حدمعمول در حال دویدن در محیط خانه است و شما به عنوان دستور به او می‌گویید: « اینقدر در خانه ندود» ، جزو دستورات اضافی است. قدم بعدی می‌بایست در راستای ادای دستورات به صورت واضح باشد. گاهی اوقات قدرت تحلیل و درک از جمله‌ای کلی مانند: « در میهمانی پسر خوبی باش» در ذهن کودک تحلیل نمی‌شود. بلکه باید به صورت جزئی برایش شرح دهید که در طول میهمانی چه انتظاراتی از او دارید. در حین انجام کارهای مثبت کودک، او را مورد تشویق قرار دهید. در این صورت زمینه را برای انجام هرچه بهتر خواسته بعدی‌تان نیز آماده کرده‌اید. گروهی از کودکان هستند که نسبت به خواسته والدین بی‌اعتنا هستند و مدام در حال شیطنت کردن هستند؛ دستور دادن مؤثر در مورد این دسته از کودکان می‌بایست از فاصله نزدیک و برقراری تماس چشمی به فاصله‌ی یک دست باشد. سپس برای کودک به طور دقیق مشخص کنید چه انتظاری از او دارید و بگویید چه کار کند. / منبع: بیتوته/ حکمت کلینیک

● گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، نسبت به باور اشتباه مردم در خصوص استفاده از روغن حیوانی به عنوان چربی مفید، هشدار داد.

تیرنگ نیستانی، به یکی از باورهای خطرناک تغذیه‌ای در بین عموم مردم اشاره کرد و افزود: بسیاری از افراد معتقدند روغن‌های حیوانی خصوصاً روغن دنبه به عنوان چربی مفید به سایر روغن‌ها ارجحیت دارد، این باور از اساس غلط است.عضو هیئت علمی

سپر موشکی ایران در خلیج فارس

یس از توسعه صنایع موشکی در وزارت دفاع و تولید انواع موشک‌های کروز دریایی کوتاه‌برد و برد بلند تمام مناطق خلیج فارس و تنگه هرمز و دریای عمان و شمال اقیانوس هند در برد موشکی دریایی ایران قراردارد.

کروز کوتاه‌برد نصیر

حداکثر برد ۵۰ کیلومتر / حداکثر سرعت ۰/۷ مایخ
کلاهیک جنگی ۷۰ کیلوگرمی (با قابلیت انهدام ناوهایی تا تناژ ۳۰۰۰ تن)

کروز میان‌برد قادر

مجهز به پیش‌ران توربوجت / حداکثر برد ۲۰۰ کیلومتر
حداکثر سرعت ۰/۹ مایخ / کلاهیک جنگی ۲۰۰ کیلوگرمی، جهت انهدام ناوهای سنگین ۲۱ تا ۱۲۰۰۰ تن

کروز میان‌برد قدیر

مجهز به پیش‌ران جت نسل جدید و سوخت جدید / حداکثر برد ۳۰۰ کیلومتر
حداکثر سرعت ۰/۹ مایخ / کلاهیک جنگی ۲۰۰ کیلوگرمی، جهت انهدام ناوهای سنگین ۲۱ تا ۱۲۰۰۰ تن

کروز برد بلند ابومهدی

مجهز به موتور توربوفن نسل جدید / حداکثر برد ۱۰۰۰ کیلومتر
وزن موشک حدود ۷ تن / طول موشک بیش از ۱۰ متر / کلاهیک سنگین ۷۰۰ یا ۱۰۰۰ کیلوگرمی جهت انهدام ناوهای با تناژ بالای ۵۰ هزار تن



عکس روز | بیناکردن کتنگ در سواحل خلیج فارس، سپهر

| عکس: صبح ساحل - آرشيو، ایرج توکلی |